



verthum

Programme

Week-end Luminescence

17 au 19 janvier 2025

Vendredi

- 17h00 Accueil (check-in dès 15h)
- 17h15 Cercle d'ouverture et pratique
- 19h00 Souper
- 20h45 Méditation

Samedi

- 7h00 Eveil matinal (Kundalini, Qi Gong, Yoga, Pranayama, etc.)
- 8h30 Déjeuner
- 10h00 Marche et connexion à la nature (accessible pour tous les niveaux)
- 12h00 Dîner
- 13h30 Temps libre
- 17h00 Atelier I
- 19h00 Souper
- 20h45 Méditation

Dimanche

- 8h00 Déjeuner (check-out 9h00)
- 9h30 Atelier II
- 12h00 Dîner
- 13h30 Yoga doux
- 14h30 Cercle de fermeture, fin du week-end

* Le programme peut être ajusté à l'écoute des participants et dans le moment présent.